



“Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie” :

le livre de développement personnel de novembre

En septembre dernier, je vous présentais [mon défi pour l'année à venir](#) : vous proposer un **livre de développement personnel par mois**.

A la fin de cet article, je vous propose un chapitre "**La minute Bibliothérapie**", ou **comment utiliser le livre** du mois pour vous faire du bien et améliorer votre vie !

"L'amour est un micro-moment de chaleur et de relation que l'on partage avec quelqu'un d'autre." Barbara Fredrickson

Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie : Love 2.0 par Barbara Fredrickson

En introduction, j'aimerais vous donner ce petit avertissement : **ne vous laissez pas rebuter par les considérations scientifiques de ce livre...** Oui, l'auteur est une **chercheuse en neuropsychologie** et son propos est basé sur les dernières recherches scientifiques dans son domaine, mais ce qu'elle nous transmet va bien au-delà. Analyser nos comportements dans le détail à l'aide d'expérimentations peut sembler artificiel à certains, mais les conclusions sont extrêmement utiles et **leur mise en pratique peut réellement transformer notre vie !**



Ah... l'amour !

Nous souffrons tous d'un mal commun à tous les êtres humains, un mal aussi bien psychologique que physique, que nous avons souvent du mal à identifier :

l'insatisfaction... Et pourtant, nous avons tout ce qu'il nous faut ! Nos besoins de base sont satisfaits, nous sommes entourés de nombreuses distractions pour passer le temps. **Ce qu'il nous manque ? L'amour...** "Une relation authentique chargée d'ondes positives avec d'autres êtres humains" comme nous le définit Barbara Fredrickson, l'auteur de ce livre.

Nous sommes faits pour aimer : l'amour nous nourrit, nous ouvre, nous épanouit, nous permet d'être heureux et en bonne santé. Comme l'oxygène et les aliments, l'amour nous est **indispensable**, comme nous le confirme les dernières études scientifiques : la présence ou l'absence d'amour agit jusque dans l'expression de nos gènes et influence donc profondément notre vie.

Mais qu'est-ce que l'amour ?

L'auteur nous invite ici à **mettre de côté tous les concepts que nous avons sur l'amour**, dictés par notre histoire familiale, la société, la culture et les médias. Ce livre sur l'amour nous le présente sous un nouveau jour : **l'amour définit par notre corps**.

- Un amour **à la portée très vaste** ! Cet amour n'est pas exclusif et réservé à nos proches, mais peut s'étendre à **toute personne avec qui nous entrons en relation pour partager une émotion positive**.
- Un amour **éphémère mais renouvelable** à l'infini ! Malgré le concept que nous en avons généralement, cette émotion est un état passager, qui s'élève, se transforme puis disparaît, comme toutes les émotions. C'est pourquoi nous parlons dans ce livre de **"micro-moments" d'amour**, de quelques secondes à quelques minutes.
- Un amour **dépendant de conditions** qui, une fois identifiées, nous permettent de **l'engendrer à chaque instant**.

Cette approche est basée sur **la science des émotions** : les émotions positives (l'amour, mais aussi la joie, la gratitude, l'espoir, etc.) nous ouvrent l'esprit et nous permettent d'évoluer. Mais **l'amour est l'émotion suprême**, la plus importante pour notre santé et notre épanouissement. Elle est la résultante de ce que l'auteur appelle **la résonance positive** et qui demande trois ingrédients :



- le **partage** d'une ou plusieurs émotions positives avec la personne,
- une **synchronie** entre les réactions biochimiques et le comportement des deux personnes,

- une **intention mutuelle** de contribuer au bien-être de l'autre, qui entraîne une sollicitude réciproque.

Pour que cette résonance positive (donc ce moment d'amour) ait lieu, il faut que **certaines conditions** soient réunies :

- **un sentiment de sécurité** : les personnes hyper-vigilantes, anxieuses, qui ont tendance à voir le danger partout auront plus de difficultés à vivre ces moments d'amour.
- **une relation authentique**, sensorielle et temporelle : notre corps n'est pas fait pour des relations virtuelles, il a besoin de **contact sensoriel et en particulier visuel**. Le contact visuel est la clé pour **comprendre les intentions de l'autre**, notamment décrypter le sourire qui est porteur de beaucoup d'informations que notre cerveau sait analyser. En l'absence de contact visuel, sensoriel (se toucher) ou de synchronisation comportementale (comme le rire par exemple), les moments de partage ne peuvent pas être qualifiés d'amour. Pensons par exemple aux émotions positives partagées avec des inconnus au cinéma ou en écoutant une conférence : il manque le facteur clé, une forme de relation physique. La relation physique ne suffit pas en elle-même pour engendrer l'amour mais elle est une condition qui l'encourage.



Depuis la nuit des temps, les liens ont été une condition de survie pour nos ancêtres, même chez les animaux. Le plaisir éprouvé lorsqu'on entre en relation avec autrui nous pousse à chercher cela encore et encore. L'ADN de nos ancêtres a évolué au fil du temps, renforçant cette information, et c'est ce même ADN qui nous constitue aujourd'hui. On peut donc dire que **nous sommes faits ou "programmés" pour l'amour, même au niveau de nos gènes !**

L'amour est **possible dans n'importe quelle relation humaine**. Les micro-moments d'amour sont identiques, que ce soit avec un parfait inconnu ou avec notre enfant ! La différence réside dans la fréquence de ces moments, plus faciles à engendrer avec les personnes qui nous sont proches. Cette fréquence permet de développer une réceptivité mutuelle qui caractérise l'intimité, gage de compréhension mutuelle, de confiance et de sécurité.

L'amour n'est-il donc pas ce que nous croyons ? **Au sein d'un couple**, ce que nous appelons amour est en fait un lien et un engagement mutuel solide permettant de fréquents micro-moments d'amour que nous devons cultiver encore et encore pour

maintenir et renforcer ce lien. Mais ces moments d'amour peuvent également être vécus **dans toutes nos relations quotidiennes** pour peu que les bonnes conditions soient réunies. Et comme l'amour est gage de santé, de bonheur et de sagesse spirituelle, nous pouvons considérer nos relations sous un nouveau jour, comme de multiples occasions de développer notre bonheur et celui d'autrui !

Mais finalement, la terminologie importe peu... Comme nous le dit Barbara Fredrickson, "L'important, c'est de prendre conscience de la résonance positive quand elle survient et de toutes les occasions où elle se produit, et de la rechercher de plus en plus. "

La biologie de l'amour

Pour comprendre la biologie de l'amour, nous devons comprendre que notre corps est en perpétuel mouvement. Les **trois acteurs biologiques** principaux sur la scène de l'amour sont **le cerveau**, **l'ocytocine** (une hormone) et **le nerf vague**. De manière imperceptible à notre conscience, ces trois acteurs réagissent à chaque changement et nous incite à entrer en lien avec l'autre. Voyons comment cela fonctionne :

Le cerveau

Des scientifiques ont réussi à mesurer le **"couplage" de deux cerveaux** lorsque deux personnes conversent. Lorsque nous entrons en lien avec une autre personne, notre cerveau se met à l'unisson du sien : nous nous mettons sur la même "longueur d'onde" et nos ondes cérébrales s'influencent et se reflètent. Il semble que lorsque nous sommes vraiment présent à l'autre, notre cerveau arrive même à anticiper ce que l'autre va dire. C'est ce couplage des cerveaux qui nous permet de **nous comprendre mutuellement et de partager une même émotion**, un moment d'amour par exemple. Cette compréhension mutuelle nous conduit à **de la sollicitude mutuelle qui se traduit par des pensées et des gestes bienveillants**. Ceci peut se produire aussi bien avec nos proches qu'avec de parfaits inconnus si on le permet.



L'ocytocine : l'hormone de l'amour

Cette hormone agit sur notre corps et notre cerveau en **influençant le lien social et l'attachement**. Des études scientifiques ont montré qu'elle agit sur la confiance et la coopération réciproques. Sous l'influence de cette hormone, nous sommes davantage réceptifs aux signaux que les autres nous envoient (leur regard, leur sourire... on peut donc mieux les interpréter) et certaines zones du cerveau impliquées dans les interactions sociales positives sont stimulées tout en atténuant les émotions négatives. Pour résumer, l'ocytocine joue **un rôle majeur dans le comportement de calme et de sociabilité**, à l'opposé des comportements de fuite ou de lutte. **Et c'est "contagieux" !**

Un taux élevé d'ocytocine chez une personne peut déclencher la même chose chez une autre, renforçant leur lien. Cela a été notamment étudié entre les bébés et leurs parents : un bébé dont les parents rentrent souvent en résonance positive avec lui construira des liens plus solides et se développera mieux.

Le nerf vague

Ce nerf prend naissance dans notre crâne et relie le cerveau au cœur en passant par divers organes. **C'est lui qui ralentit les battements de notre cœur** quand il s'emballe, de concert avec l'ocytocine, **pour produire le calme et la sociabilité** dont nous avons déjà parlé. C'est aussi lui qui stimule divers petits nerfs pour que nous puissions regarder l'autre, adapter les expressions de notre visage à celles de l'autre et même mieux entendre ce que l'autre nous dit. La "santé" de notre nerf vague est mesurée par le **tonus vagal** (le fait que notre rythme cardiaque accélère légèrement à l'inspiration et diminue légèrement à l'expiration). **Un tonus vagal élevé est synonyme de meilleure santé** et de plus d'adaptabilité dans la vie quotidienne, mais également d'amélioration du métabolisme et du comportement. Un tonus vagal élevé nous rend **particulièrement aptes aux contacts sociaux positifs et donc aux micro-moments d'amour** ! Et ce tonus vagal peut être entraîné, c'est la bonne nouvelle, nous en reparlerons plus loin.

Un cycle vertueux

Grâce aux expériences d'amour, nous pouvons **développer nos ressources positives** (santé, liens sociaux, caractère), qui à leur tour nous permettent de faire l'expérience de plus de moments d'amour : c'est **un cercle vertueux de croissance autour de l'amour**. En apprenant à générer de l'amour par nous-mêmes (grâce à des pratiques dont nous parlerons plus loin), nous pouvons augmenter notre tonus vagal et donc améliorer nos interactions avec les autres, ce qui engendra encore plus d'amour. Comme nous le dit l'auteur de ce livre sur l'amour : "Ainsi, grâce au tonus vagal, l'amour engendre l'amour." Le même schéma s'applique à la production d'ocytocine et à la plasticité de notre cerveau !

La présence de tous ces ingrédients de la biologie de l'amour provoque **des modifications positives de l'expression de nos gènes**, engendrant **des conséquences positives pour tout notre être, physique et mental**. C'est non seulement bon pour nous, mais c'est également positif pour les personnes qui nous entourent : notre bonheur déteint sur celui des autres !

"Notre corps est fait pour l'amour, fait de telle sorte qu'il gagne à aimer."
Barbara Fredrickson



Les répercussions de l'amour

L'élargissement de nos perceptions

Dans son livre *"Les portes de la perception"*, Aldous Huxley comparait le cerveau humain à une valve de réduction limitant notre champ de perception : ne voyant le monde qu'à travers cette limitation, **nous prenons cette vue étriquée pour la réalité globale**. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la science et à des expériences astucieuses, les chercheurs ont montré que les émotions négatives réduisaient notre champ de perception visuel, alors que **les émotions positives ouvrent les portes de notre perception !** Nous sommes alors moins autocentrés et davantage capables de nous tourner vers les autres. Lorsque nous expérimentons un moment de résonance positive avec quelqu'un, notre perception s'élargit encore au point d'en venir à considérer l'autre comme faisant partie d'un "tout" avec nous, un "nous" commun au lieu de deux "je". Naissent alors des sentiments de bienveillance et de sollicitude qui nous incitent à prendre soin de l'autre.

La modification de nos comportements

Puisque l'amour modifie notre perception avec tout ce que cela implique, il est logique qu'il modifie également notre comportement. **Nous adoptons une posture plus ouverte, nous sourions davantage**, ce qui invite ceux qui nous entourent à se sentir en sécurité et à répondre à notre invitation de lien. L'amour est caractérisé par **quatre signaux non-verbaux** :

- la fréquence de notre **sourire sincère** (en plissant les yeux)
- la fréquence de nos **gestes ouverts et amicaux** (par exemple tendre la paume de la main vers l'autre)
- le fait de **se pencher vers l'autre**
- le fait de **hocher la tête** pour encourager et accepter

Ces quatre signaux sont **des preuves d'amour**, interprétés comme telles par la personne en face de nous. D'autres gestes entrent également en compte. Par exemple, les actes, gestes et expressions du visage de deux personnes se synchronisent souvent, illustrant le moment de résonance positive qu'elles vivent.

L'accumulation d'amour dans le temps

Les relations "proches" avec notre conjoint, notre meilleur ami, nos parents, etc., le sont devenues grâce à **l'accumulation de micro-moments de résonance positive**, de sécurité, d'affection, manifestés par la synchronisation dont nous venons de parler.

A la naissance de la relation, **plus la synchronicité est grande, plus la relation est susceptible de s'enraciner** et de durer. Il vaut donc mieux rencontrer la personne dans un cours de danse qu'au cinéma ! Puis, petit à petit, plus on partage d'émotions positives, plus la relation s'approfondit.

D'ailleurs, les recherches ont montré que **les couples** pratiquant régulièrement de nouvelles activités amusantes et intéressantes étaient **plus heureux**. De même, les couples qui parviennent à se réjouir l'un pour l'autre d'une bonne nouvelle, d'une réussite, et qui expriment enthousiasme et encouragement, créent des moments de résonance positive, renforçant la relation.

La résilience

Face aux épreuves et au stress de la vie, nous avons tendance à **nous enfermer dans une armure protectrice**. Bien protégé, elle ne nous empêche pas d'éprouver des émotions positives, mais il nous est difficile de les partager à l'extérieur. Il nous est **difficile d'entrer en relation** et donc d'expérimenter des moments de résonance positive. **Les personnes résilientes arrivent à vivre les émotions négatives sans s'y complaire** et sans sur-réagir. Elles laissent les émotions se produire puis disparaître, ce qui leur permet de continuer ensuite leur chemin.

Mais comment parvenir à cette souplesse émotionnelle ? **Elle est le résultat de l'accumulation régulière d'émotions positives**. Cette énergie positive permet de mieux résister aux circonstances négatives et d'y laisser moins de plumes. Notre degré de résilience n'est donc pas figé dans le marbre, il peut être amélioré par la pratique d'accumulation de moments de résonance positive. **Cette résilience individuelle participe à la résilience collective**, dans un groupe, une communauté, un pays qui ferait face à des circonstances difficiles.

Au sein d'un couple, **il est même possible de "thésauriser" les émotions positives** partagées pour mieux faire face aux difficultés futures et désamorcer les conflits en cas de désaccord, selon les mots de John Gottmann, expert des émotions dans les relations conjugales. Les ressources positives accumulées dans un cadre peuvent également nous aider à mieux gérer les difficultés dans un autre cadre : avoir un couple heureux peut nous aider à faire face à une situation professionnelle négative.

Quel bonheur : l'amour et la résilience sont des ressources infinies et renouvelables !



Développer notre sagesse

Les scientifiques définissent les personnes sages comme ayant "une grande connaissance des aspects pragmatiques de la vie". Les sages comprennent la condition humaine et le sens de la vie et sont capables d'amener ces compréhensions dans leurs actions quotidiennes. Ils savent comprendre le point de vue des autres, entrer en relation avec eux, mais également se comprendre eux-mêmes et traverser les difficultés de la meilleure manière. La sagesse est donc "cette conscience plus vaste, la capacité de prendre du recul et de tirer les conclusions qui s'imposent".

Cela tombe bien car, comme nous l'avons dit précédemment, **les émotions positives ouvrent le champ de notre conscience et nous aident à accéder à notre sagesse.**

Améliorer notre santé

Pour préserver notre santé, on nous recommande de manger sainement et de faire de l'exercice, et pas seulement une fois mais régulièrement. Il en est de même avec l'amour.

Un micro-moment de résonance positive ne fera pas de miracle, mais cette expérience renouvelée régulièrement sera bonne pour notre santé, notamment en **améliorant le tonus vagal**. Le tonus vagal reflète notre santé cardiaque : l'augmenter permet de renforcer le système immunitaire et de diminuer l'inflammation chronique, facteur de risque dans de nombreuses pathologies. Certaines études ont même montré que "le déficit d'émotions positives est en fait plus nocif pour la santé que le tabac, l'abus d'alcool ou l'obésité". Pour résumer, nos expériences de relations positives ont un impact sur notre santé et notre longévité !



Conclusion de la partie théorique de ce livre sur l'amour

Barbara Fredrickson utilise **une très belle image** pour illustrer son propos :

"Une simple bourrasque ne déforme pas un arbre. Mais il suffit de voir tous les arbres d'un secteur obstinément penchés vers l'ouest pour comprendre les effets durables des vents dominants."

Donc, **quel est le vent que nous aimerions voir dominant dans notre vie ?** Comme nous venons de le voir, faire de l'amour le vent dominant a de nombreuses implications extrêmement positives dans notre vie, tant sur le plan mental que physique, personnel ou relationnel. Toute notre vie en est modifiée pour le mieux !

Dans la deuxième partie de ce livre, l'auteur nous explique **comment faire cela en pratique** :

Deuxième partie de ce livre sur l'amour : la pratique

Notre potentiel d'amour est quasiment illimité car les émotions positives et les relations sociales sont partout ! Nous sommes tous envahis par cette sensation douce et bienveillante, qui se manifeste dans notre corps et dans notre esprit, lorsque nous sommes avec certains de nos proches, ou même au contact d'un petit être qui nous émeut, comme un petit chaton. Dans la suite du livre, l'auteur nous propose **des exercices et des méditations pour nous aider à développer notre potentiel et nos expériences d'amour**.

La plupart de ces exercices **se pratiquent seul**, bien que cela puisse paraître étrange lorsque nous cherchons à travailler sur nos relations avec les autres, et ceci pour deux raisons. Premièrement, s'exercer face à quelqu'un peut donner un résultat qui **manque de sincérité** ou paraît forcé. Deuxièmement, développer les sentiments sociaux positifs **prend du temps** car nous devons laisser de côté notre égoïsme, et le faire seul est essentiel. Agir en amont de nos relations est la meilleure manière pour que ces relations soient authentiques.

L'exercice des "trois relations sociales"

Exercice "Réfléchir à ses relations sociales" : cet exercice consiste à **se rappeler chaque soir de nos trois plus longues interactions sociales** de la journée : étions-nous vraiment relié, en phase avec la personne ? Réfléchir au potentiel de résonance positive de nos relations, que nous l'ayons concrétisé ou non, nous permet de nous rappeler de notre capacité d'amour. Le simple fait de faire cela **accroît nos relations sociales et améliore notre tonus vagal**, comme l'a montré l'auteur dans une étude menée par son équipe.

Une variante de cet exercice consiste à **chercher activement à avoir trois interactions chargées de résonance positive** dans notre journée. Que ce soit avec nos proches, au travail ou dans notre communauté, efforçons-nous de rechercher ces occasions en nous ouvrant aux autres.

Dans les deux variantes d'exercices, nous pouvons **consigner nos réflexions par écrit** en notant par exemple chaque interactions sur une échelle de 1 à 7, ce qui permet de voir l'évolution des résultats au cours du temps.



La méditation de l'amour bienveillant

Il s'agit d'une **pratique millénaire présente dans diverses traditions bouddhistes** qui peut être pratiquée sans problème de manière laïque pour ouvrir notre cœur et développer notre capacité d'amour.

Dans notre quotidien, les autres passent souvent au second plan, **l'acteur principal c'est nous**. Nos pensées et nos actions tournent autour de notre personne et nous sommes assez nombrilistes. Mais si nous accordions plus d'importance à l'autre, nous comprendrions qu'il n'est pas un personnage secondaire mais **un autre être humain**, égal à nous-même. La méditation de l'amour bienveillant nous ouvre à cette dimension, **rendant aux autres leur véritable dimension d'êtres humains** à part entière et **créant les conditions propices à la résonance positive**.



Cette pratique donne les meilleurs résultats lorsqu'elle est effectuée **une heure par semaine**, à raisons de 15-20 minutes 3-4 fois par semaine. On peut débuter avec de petites séances de 5-10 minutes et les étendre petit à petit. C'est une **contemplation silencieuse** qu'il est mieux de pratiquer assis, éventuellement les yeux fermés si l'extérieur nous distrait. Elle consiste à **faire surgir des sentiments chaleureux en répétant silencieusement une série de formules qui souhaite le bien à l'autre**. Au début, cette pratique peut paraître artificielle et forcée, mais elle ne l'est pas. L'auteur nous dit qu'il n'est pas possible de faire surgir une émotion "par magie", tout comme on ne peut pas faire apparaître une douleur physique par la pensée. Par contre, on peut **créer les conditions favorables à l'émotion positive**, et c'est ce que fait cette pratique. Parfois cela marchera, parfois pas, et c'est complètement OK. Il est important de ne pas attendre de résultats particuliers suite à notre pratique (ce n'est pas parce que vous souhaitez du bien à quelqu'un qu'il va forcément aller mieux...). L'essentiel étant de **rester ouvert à tout ce qui se produit**.

Alors, comment pratiquer l'amour bienveillant ?

Asseyons-nous confortablement mais sans s'avachir, dans un endroit tranquille où nous ne serons pas dérangés. Concentrons-nous sur les sensations de notre cœur et sur notre respiration quelques instants. Puis **visualisons une personne qui éveille en nous des sentiments chaleureux** (un proche ou même un animal). Imaginons cet être souriant et rappelons-nous de ses qualités. Lorsque le sentiment de tendresse envers cet être s'est développé en nous, **répétons en silence les formules traditionnelles suivantes**, tout en les adaptant un peu si nous le désirons :

Puisse cet être se sentir en sécurité. Puisse-t-il être heureux. Puisse-t-il être en bonne santé. Puisse-t-il vivre dans le bien-être.

Répétons lentement ces phrases en **visualisant leur résultat et leur effet sur l'être en question**. Imprégnons-nous de cela, puis laissons l'image de l'être cher s'éloigner et **conservons les sentiments chaleureux qui se sont élevés** dans notre cœur.

Ensuite, **étendons ces sentiments à une autre personne** de notre connaissance et pratiquons comme ci-dessus. Puis **ajoutons petit à petit tous nos proches** en un groupe et souhaitons-leur du bien. **Étendons ensuite la pratique** à d'autres de nos relations, même aux personnes les plus lointaines, le plus largement possible. A la fin, rappelons-nous que **nous pouvons donner naissance à ces sentiments chaleureux à tout moment !**

Ceci est la description de la pratique selon Barbara Fredrickson, en **version essentielle et résumée**. Pour la version complète, je vous recommande de vous reporter au livre ! Si vous êtes à l'aise avec l'anglais, l'auteur propose des méditations guidées audio en anglais sur son site : <http://positivityresonance.com/fr/meditations.html>

L'amour de soi

Avant de pouvoir véritablement aimer les autres, il faut **d'abord s'aimer soi-même...** Deux obstacles peuvent nous en empêcher : la tendance à **se dévaloriser** et la tendance à **se survaloriser** ou à se croire plus important que d'autres (ce qui, malgré les apparences, n'est pas le véritable amour de soi... il s'agit souvent d'une façade qui cache un manque d'amour de soi).

En réalité, il n'y a **aucune hiérarchie de valeur** : nous méritons tous le respect et l'amour. **Mais s'aimer soi-même peut être difficile pour certains**, et plus particulièrement pour les Occidentaux vivants dans des cultures qui ne favorisent pas cela (au contraire des sociétés asiatiques où l'amour de soi est bien plus ancré dans la culture, notamment bouddhiste). Dans la tradition bouddhiste, on commence par la pratique la plus facile (l'amour de soi) pour aller ensuite vers le plus difficile (l'amour pour les autres). Mais dans nos sociétés, il se peut que l'inverse soit plus adapté : commencer par cultiver l'amour pour un proche avant de pouvoir se le souhaiter à nous-même.

Comment pratiquer l'amour de soi ?

Si nous souhaiter du bien nous est difficile, nous pouvons **visualiser autour de nous une assemblée d'êtres chers** (nos proches, nos amis, un professeur, etc.) qui dirigent vers nous leurs souhaits selon les formules que nous avons vu précédemment. Toute leur attention bienveillante est dirigée vers nous. A notre tour, souhaitons-leur la sécurité, le bonheur et le bien-être. **Imaginons le regard que posent ces êtres sur nous** : les qualités qu'ils voient chez nous, nos actes qui justifient leur considération. Autorisons-nous à voir notre valeur à travers leurs yeux. Imaginons que leurs souhaits émanent de leur cœur et atteignent le nôtre.



Une fois que nous avons surmonté de cette manière les obstacles à l'amour de nous-même, **offrons-nous cet amour directement à nous-même** grâce aux formules traditionnelles. **Notons les résistances éventuelles, mais n'abandonnons pas**. On peut pratiquer de cette manière, pour nous-même, durant plusieurs semaines, afin d'établir des bases solides avant d'étendre la pratique aux autres.

A nouveau, pour la pratique complète, je vous recommande de vous procurer le livre. Le chapitre en question peut être **lu comme une auto-pratique guidée** et il est dommage de le résumer car cela lui ferait perdre sa saveur et une partie de son efficacité.

D'autres petits exercices à mettre en pratique

Nous avons vu que **les obstacles à l'amour de soi sont la dévalorisation et la survalorisation**. Il peut être intéressant d'essayer de **prendre conscience de la présence de ces mécanismes dans nos pensées quotidiennes**.

Dans notre discours intérieur, combien de fois par jour nous accablons-nous de critiques ? Combien de fois nous glorifions-nous de manière exagérée afin de ne pas voir nos défauts ? Peut-être ne sommes-nous pas sujets à cela, mais si c'est le cas, **comptons ces moments** car c'est seulement après en avoir pris conscience que nous pouvons y travailler. **Pratiquons la douceur au lieu de la critique** (comme tout le monde, nous avons nos faiblesses et nous apprenons, accueillons cela sans nous juger !) **et le réalisme à la place de l'arrogance**. L'amour de soi n'est pas lié à nos réussites ou à nos résultats positifs, il est comme un meilleur ami qui nous accepte tel que nous sommes, pour le meilleur et pour le pire.

Aimer les autres

Naturellement, nous avons plus tendance à **être attirés par les gens qui nous ressemblent**, mais cela nous pousse également à **hiérarchiser les autres** : ceux qui s'en sortent mieux ou moins bien que nous. Plus on crée de fossé entre nous et les autres, moins on se laisse de chance d'expérimenter de résonance positive avec eux. En réalité, il n'y a pas d'échelle de comparaison qui tienne et les gens les plus heureux sont ceux qui ne se comparent pas. **Nous pouvons aimer l'autre dans son malheur (la compassion) ou dans son bonheur (la réjouissance)**.

La compassion : accueillir la souffrance avec amour



Notre premier réflexe face à la souffrance est de la rejeter. A l'inverse, la compassion cherche à s'en rapprocher. Les deux sont totalement naturels : cela nous sauve d'une souffrance physique en lâchant quelque chose qui nous brûle par exemple, mais cela ouvre également notre cœur et est bienfaisant lorsque nous venons en aide à quelqu'un qui souffre.

La compassion est de l'amour qui s'exprime face à une souffrance physique ou émotionnelle. La souffrance fait partie de notre expérience humaine au même titre que le bonheur. La résilience prend justement place lorsque nous pouvons entremêler les difficultés de quelques émotions positives qui nous aident à rebondir.

Exercice face à notre souffrance : Saisissons l'occasion de la souffrance et de la douleur pour **s'exercer à la compassion** et **prendre soin de nous-même**. Accordons-nous de la bienveillance et de l'attention pour semer quelques émotions positives au cœur des difficultés. Rappelons-nous que **d'autres vivent la même souffrance** : imaginer que nous sommes reliés à tous ces êtres qui souffrent tout comme nous nous aide à nous détacher un peu de notre propre souffrance. C'est le premier pas vers la compassion. Nous pouvons même souhaiter que nous-même et tous ces êtres soyons libres de cette souffrance. Au lieu de nous enfoncer dans notre souffrance, **cet exercice nous élève en nous tournant vers les autres** et nous ne sommes plus seul ni indifférent. Faisons tout de même attention à ne pas en faire plus que ce que nous pouvons supporter et ne prenons pas la souffrance du monde sur nos épaules.

Méditation de l'amour compatissant : La pratique se déroule de la même manière que pour l'amour bienveillant, mais cette fois-ci **nous imaginons une personne confrontée à une quelconque souffrance**. Pensons aux qualités de cette personne, et aux difficultés qu'elle rencontre et formulons les souhaits suivant :

Puisses-tu trouver la sécurité, même dans la douleur (ou dans la difficulté que rencontre la personne...). Puisses-tu trouver la paix, la force, le bien-être.

Ouvrons notre cœur à cette personne, puis **pensons à d'autres personnes qui souffrent** que nous connaissons ou non. Nous ne cherchons pas à faire disparaître leur souffrance, mais à **ouvrir notre cœur à cette souffrance au lieu de nous en détourner**. Imaginons à l'aide de notre respiration que nous retirons une partie de cette souffrance sur l'inspiration et que nous offrons un peu de soulagement à la personne sur l'expiration.

Exercice au quotidien : De manière informelle, dans la vie quotidienne, on peut pratiquer de la même manière. Dans un moment creux, nous pouvons **regarder les gens autour de nous et identifier les signes non verbaux qui trahissent la souffrance : dirigeons vers eux nos souhaits de paix** et de délivrance de la souffrance. Souvenons-nous toujours que nous ne cherchons pas à soulager réellement la personne de façon "magique", nous cherchons avant tout à transformer notre cœur.

La réjouissance : accueillir avec amour le bonheur d'autrui

Accueillir la souffrance d'autrui peut demander beaucoup de courage et on peut venir à en manquer... Heureusement, voilà une manière de **remplir nos réserves de courage : la réjouissance aimante qui consiste à se réjouir du bonheur d'autrui**.



Statistiquement, **nous rencontrons trois fois plus de moments de bonheur que de moments de malheur !** Il nous suffit **d'être attentifs à ces moments de bonheur** de la même manière que nous remarquons le malheur. Beaucoup de ces moments de bonheur passent assez inaperçus car nous y restons indifférents... Plus nous faisons attention à ce bonheur, plus nous pouvons le ressentir et le convertir en bien-être.

Tout comme on peut avoir le réflexe de se détourner de la souffrance des autres, **il n'est pas facile de reconnaître le bonheur des autres**. Notre **distanciation** peut prendre trois formes :

- **la rancœur ou la jalousie** : "Pourquoi eux et pas moi ?" au sujet de toute sorte de choses ou d'événements ;
- **la dévalorisation de soi** : je suis indigne du bonheur ou je suis toujours malchanceux...
- **l'indifférence** : nous nous déconnectons émotionnellement de la vie des autres.

Mais finalement, **tout comme nous, les autres aspirent au bonheur** et célébrer ce bonheur lorsqu'il arrive à autrui est une occasion de plus de produire de la résonance positive. **La réjouissance est aussi bénéfique que la gratitude, tout en incorporant le bonheur d'autrui en plus du nôtre**, multipliant ainsi les occasions d'amour.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il a été démontré que pour tisser des liens, il est plus efficace d'offrir notre aide à quelqu'un qui va bien qu'à quelqu'un qui va mal. Mais il

n'est pas facile de surmonter nos habitudes de distanciation... voyons quelques exercices qui peuvent nous aider.

Méditation de la réjouissance aimante : Procédons comme pour les autres méditations, mais **visualisons cette fois une personne dont on a de bonnes nouvelles**. Ressentons sa satisfaction tout en se rappelant qu'elle est impermanente, comme toutes choses. Et souhaitons-lui :

Puissent ton bonheur et ta chance se perpétuer.

Puis, **intégrons dans notre pratique d'autres personnes** de notre connaissance, puis des inconnus, et ouvrons-leur notre cœur.

Exercice au quotidien : Au lieu de manifester de l'indifférence, **observons les personnes qui nous entourent, cherchons des signes de satisfaction** et offrons mentalement à ces personnes notre souhait "**Puisse ton bonheur perdurer**". Savourons leur bonheur en leur souhaitant le meilleur, et observons le sentiment de sympathie qui peut naître, même au sujet de personnes qui de prime abord nous agacent.

Toutes les personnes qui nous entourent passent leur vie à faire l'expérience de moments de bonheur et de moments de malheur, petits ou grands. Ils méritent donc tous notre compassion et notre réjouissance ! Nous pouvons exprimer notre amour dans une direction ou l'autre en fonction des circonstances.

Aimer sans limites

Dans notre société basée sur le succès individuel, nous avons tendance à **nous enfermer dans un certain égoïsme**. Bien sûr, il nous faut prendre soin de nous-même et jouir d'une certaine dose d'indépendance, mais pas **au point de nous rendre aveugle aux autres**. Tout ce que nous avons dit sur la résonance positive nous montre que la rencontre avec l'autre est gage d'épanouissement et de joie. Dans ce chapitre, l'auteur nous invite, toujours à l'aide des méthodes traditionnelles de l'amour bienveillant, à **ouvrir notre cœur bien au-delà de ce dont nous avons l'habitude**.



Méditation de l'amour de tous : Dans cette pratique, au lieu de ne visualiser qu'une personne, **nous imaginons une multitude de personnes**. Les habitants de notre quartier par exemple, ou de notre pays. Nous prenons conscience de leur existence dans le présent, chacun vaque à ses occupations, nous en connaissons certains, d'autres non. Nous savons que **tous aspirent au bonheur**, tout comme nous, et nous nous imprégnons de cette similitude qui nous rassemble. Puis récitons :

Puissiez-vous tous vous sentir en sécurité et protégés, être heureux et en paix, être en bonne santé et forts, et vivre dans le bien-être.

Puis **étendons notre champ de conscience plus largement** à tout le pays, tout le continent. Puis, lorsque nous sortons de notre méditation et que nous reprenons nos activités quotidiennes, rappelons-nous que **chaque personne que nous rencontrons a été l'objet de notre amour bienveillant**.

Exercice pour se tourner vers les autres : Pour cette "**méthode de reconstitution de notre journée**", il nous faut un bloc-notes et une calculatrice (ou utiliser l'outil gratuit en anglais proposé sur le site <http://positivityresonance.com/fr/tools.html>). Il s'agit de **récapituler tout ce que nous avons fait hier par étapes** ou tranches de journée (de telle heure à telle heure, j'ai fait cela...), comme des scènes de pièce de théâtre. Pour chaque tranche, nous nous posons **une série de questions à propos des personnes qui nous entouraient ou non et des interactions que nous avons eues** avec elles (pour le détail des questions, reportez-vous au livre ou au site web). Cet exercice permet de **constater le temps de potentiel de résonance positive inexploité** dans notre journée. Il permet notamment d'identifier les activités très égocentrées (comme surfer sur Internet !) qui sont normales mais qui limitent nos possibilités de relations.

Quelques mots de la fin pour ce livre sur l'amour...

Des chercheurs ont montré que **la vision de l'amour que nous avons peut remodeler la manière dont notre corps la vit**. La lecture de ce livre seule peut donc déjà modifier notre expérience de l'amour ! Si nous pensons que l'amour véritable ne peut se produire qu'avec notre conjoint, nous limitons énormément nos chances de vivre cet amour dans d'autres contextes. **Si nous prenons conscience des possibilités illimitées de résonance positive, nous nous offrons des milliers d'occasions de satisfaire nos aspirations à l'amour**. Barbara Fredrickson nous propose une jolie métaphore :

"L'amour apparaissait autrefois comme une chape de ciment coulée sur un jardin planté de milliers de bulbes de fleurs. Il se peut certes qu'une unique fleur se glisse par des fissures et réussisse à s'épanouir, mais c'est peu probable. Mais si vous transformez votre vision de l'amour pour en mesurer toute la portée, vous brisez cette chape pour laisser s'épanouir des milliers de fleurs."



Mon avis sur ce livre sur l'amour

Ayant fait des études de biologie, **j'aime beaucoup comprendre le "pourquoi du comment"** et les explications scientifiques. Il est vrai qu'un sujet comme l'amour ne semble pas, à première vue, se prêter particulièrement bien à ce genre d'analyse. Pour beaucoup d'entre nous, c'est une émotion difficile à définir précisément et chacun en a une expérience différente. J'ai donc trouvé ce livre passionnant car il permet de **définir et d'expliquer l'amour dans un cadre scientifique** sans lui ôter de sa magie et de sa profondeur. Au contraire, ce livre ouvre notre cœur à **une perspective bien plus vaste et profonde de l'amour** que celle véhiculée d'ordinaire par notre société.

L'auteur dit avoir mis plus de vingt ans à intégrer le message de ce livre, elle qui se définit comme introvertie et boulimique de travail. A la quarantaine, ses relations et sa santé en ont souffert, jusqu'à ce qu'elle réussisse à mettre l'amour au centre de sa vie. J'avoue me reconnaître un peu dans cette description, pas dans la boulimie de travail mais dans **la tendance à l'introversion**, et ce livre m'a donc beaucoup questionnée sur **ma propre position face aux relations que j'entretiens avec les autres**. La compréhension des mécanismes de la résonance positive m'a ouvert de nouvelles perspectives à explorer au quotidien : comment puis-je créer davantage d'opportunités de relations ? Comment puis-je améliorer la qualité de mes relations pour en faire des relations véritablement nourrissantes au sens de la résonance positive ?

Les pratiques de méditation enseignées dans ce livre ne sont pas nouvelles pour moi, je les connais depuis des années. Mais j'avoue que l'explication scientifique de leurs bienfaits m'encourage à m'y replonger !



La minute bibliothérapie

Comment utiliser ce livre "Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie" dans un cadre bibliothérapeutique ?

Souvent, **nous avons l'impression d'être démuni face à notre personnalité**, nos émotions, nos réactions. Nous pensons être capable de ceci mais incapable de cela dans nos relations. Ce livre nous redonne le pouvoir sur tout cela. **Oui, nous pouvons développer et faire fleurir l'amour en nous** et dans nos relations avec les autres. Oui, nous pouvons apprendre à être plus résilients et à mieux faire face à la vie.



Ce livre nous invite à **faire le point sur nos relations avec autrui et leur qualité**.

Prenons du temps pour réfléchir et contempler nos relations : trouvons-nous que nous en avons assez ? Sont-elles satisfaisantes et nous font-elles expérimenter l'amour ?

Pourrions-nous les améliorer et les enrichir à la lumière de ce livre ?

Il est probablement difficile de mettre en pratique toutes les méditations et les exercices proposés par l'auteur, mais je vous encourage à **en choisir un et à l'expérimenter durant quelque jours** ou quelques semaines. Notez les progrès et encouragez-vous à continuer !

Je vous conseille fortement d'acquérir ce livre si vous souhaitez mettre en pratique les méditations et exercices proposés (ou à les retrouver en anglais sur le site <http://positivityresonance.com>). Pour des questions évidentes de droits d'auteur, je ne peux vous en proposer ici que l'essentiel qui ne rend pas suffisamment justice aux détails, subtilités et conseils de l'auteur. Vous pouvez également taper "méditation guidée d'amour bienveillant" dans Google ou Youtube pour trouver des enregistrements qui pourront vous aider !

Et vous, quelle est votre compréhension de l'amour ? Ce livre sur l'amour vous a-t-il ouvert de nouvelles portes ?

Vous avez aimé cette présentation ? Vous avez déjà lu ce livre "Ces micro-moments d'amour..." ? **Donnez-moi vos impressions [dans les commentaires](#) !** Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.



Si vous aimez les réseaux sociaux, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespurch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)

Table des matières

“Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie”	1
le livre de développement personnel de novembre.....	1
Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie : Love 2.0 par Barbara Fredrickson.	1
Ah... l'amour !.....	2
Mais qu'est-ce que l'amour ?.....	2
La biologie de l'amour.....	4
Le cerveau.....	4
L'ocytocine : l'hormone de l'amour.....	4
Le nerf vague.....	5
Un cycle vertueux.....	5
Les répercussions de l'amour.....	6
L'élargissement de nos perceptions.....	6
La modification de nos comportements.....	6
L'accumulation d'amour dans le temps.....	7
La résilience.....	7
Développer notre sagesse.....	8
Améliorer notre santé.....	8
Conclusion de la partie théorique de ce livre sur l'amour.....	8
Deuxième partie de ce livre sur l'amour : la pratique.....	9
L'exercice des "trois relations sociales".....	9
La méditation de l'amour bienveillant	10
Alors, comment pratiquer l'amour bienveillant ?.....	10
L'amour de soi.....	11
Comment pratiquer l'amour de soi ?.....	11
D'autres petits exercices à mettre en pratique.....	12
Aimer les autres.....	12
La compassion : accueillir la souffrance avec amour.....	13
La réjouissance : accueillir avec amour le bonheur d'autrui.....	14
Aimer sans limites.....	15
Quelques mots de la fin pour ce livre sur l'amour.....	16
Mon avis sur ce livre sur l'amour.....	17

